

**MENINGKATKAN MINAT ANAK
DALAM MAKANAN BERGIZI MELALUI *COOKING CLASS*
ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK BUDI LUHUR KABUPATEN
LAMPUNG TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

Nurjanah
NPM. 1411070189

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H /2019 M**

**MENINGKATKAN MINAT ANAK
DALAM MAKANAN BERGIZI MELALUI *COOKING CLASS*
ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK BUDI LUHUR KABUPATEN
LAMPUNG TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh:
Nurjanah
NPM : 1411070189**

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

**Pembimbing I : Prof. Hj. Nirva Diana, M.Pd
Pembimbing II : Neni Mulya, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H /2019 M**

ABSTRAK

Kegiatan pembelajaran di Tk Budi Luhur yang dilaksanakan selama ini belum terarah pada komponen-komponen dalam meningkatkan minat anak dalam makanan bergizi. *Cooking class* merupakan kegiatan yang sangat baik untuk merangsang serta membangun daya pikir anak. Menyadari hal tersebut peneliti memilih untuk mencoba menerapkan pembelajaran *cooking class* pada anak-anak usia dini di Tk Budi Luhur Kabupaten Lampung Timur. Kegiatan ini meliputi kegiatan mengelolah bahan makanan, anak-anak dapat mengenal bahan makanan yang mereka buat dan alat yang akan digunakan, dapat mengenal nama makanan yang mereka buat dan praktek langsung membuat makanan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat anak dalam makanan bergizi melalui *cooking class* di Tk Budi Luhur. Minat anak dalam penelitian ini yaitu anak mempunyai gagasan yang baru, dapat menghasilkan yang baru, dapat memecahkan masalah dalam kegiatan, mengenal bahan makanan dengan kegiatan *cooking class*. jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Alat pengumpulan data terdiri dari observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Analisis data penelitian tindakan kelas dilaksanakan dalam rangkaian langkah dengan berbagai siklus, dimana didalam satu siklus terdiri empat tahapan yaitu, perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa meningkatkan minat anak dalam makanan bergizi melalui *cooking class* di Tk Budi Luhur Kabupaten Lampung Timur, pada siklus I penilaian terdapat: BSB sebanyak 8 anak atau 40%, BSH sebanyak 3 anak atau 15%, MB sebanyak 3 anak atau 15%, BB sebanyak 6 anak atau 30%, siklus II Penilaian terdapat: BSB sebanyak 17 anak atau 85%, BSH sebanyak 2 anak atau 10%, MB sebanyak 1 anak atau 5%, BB sebanyak 0 atau 0%. Dengan demikian meningkatkan minat anak dalam makanan bergizi melalui *cooking class* dapat mengalamai peningkatan yang sangat baik dan dikatakan berhasil dengan pencapaian 85%.

Kata kunci: Minat anak, Makanan bergizi, *Cooking Class*



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi :

**MENINGKATKAN MINAT ANAK DALAM
MAKANAN BERGIZI MELALUI COOKING CLASS
ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK BUDI LUHUR
KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

Nama

: Nurjanah

NPM

: 1411070189

Jurusan

: Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Fakultas

: Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

**Untuk Dimunaqosyahkan Dan Dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Dr. Heny Wulandari, M.Pd.I

NIP. 199009072006042001

Pembimbing II

Neni Mulva, M.Pd

NIP.

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd

NIP. 196208231999031001



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **"MENINGKATKAN MINAT ANAK DALAM MAKANAN BERGIZI MELALUI COOKING CLASS ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK BUDI LUHUR KABUPATEN LAMPUNG TIMUR"**.
Disusun oleh **Nurjanah, NPM : 1411070189** Jurusan : **Pendidikan Islam Anak Usia Dini** . Telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Selasa, 03 Desember 2019, Pukul 07.30-09.00 WIB** di Ruang Sidang Jurusan PIAUD Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

TIM MUNAQASYAH

Ketua : Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd

Sekretaris : Untung Nopriansyah, M.Pd

Penguji Utama : Dr. Umi Hijriyah, M.Pd

Penguji kedua : Dr. Heny Wulandari, M.Pd.I

Penguji Pendamping: Neni Mulya, M.Pd

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah hal yang terpenting dalam kehidupan seseorang (irwandani, Latifah, Asyhari, Muzannur, dan Widayanti). Melalui pendidikan, seseorang dapat dipandang terhormat, memiliki karir yang bair serta dapat bertingkah sesuai norma-norma yang berlaku (Diani).¹

Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat besar, bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan.² Usia dini disebut sebagai usia emas (golden age). Anak usia dini memiliki kemampuan belajar yang luar biasa terutama pada masa kanak-kanak. Keinginan anak untuk belajar menjadikan anak kreatif dan eksploratif. Anak belajar dengan seluruh panca inderanya untuk memahami sesuatu dan dalam waktu yang singkat beralih ke hal lain untuk di pelajari.

Pendidikan anak usia dini merupakan peletak dasar pertama dan utama dalam pengembangan pribadi anak, baik berkaitan dengan karakter, kemampuan fisik, kognitif, bahasa, seni, sosial emosional, spiritual, disiplin diri, konsep diri, maupun kemandirian.³

¹Romlah, Pengaruh Motorik Halus dan Motorik Kasar terhadap Perkembangan Kreatifitas Anak Usia Dini, Tadris : Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah 02 (2), 2017

² Mulyasa. Menejemen Paud.(Bandung : Rosda.2012),h.16

³Ibid, h.43

Tujuan pendidikan adalah menciptakan seseorang yang berkualitas dan berkarakter sehingga memiliki pandangan yang luas kedepan untuk mencapai suatu cita - cita yang di harapkan dan mampu beradaptasi secara cepat dan tepat di dalam berbagai lingkungan. Karena pendidikan itu sendiri memotivasi diri kita untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan. Pendidikan bisa saja berawal dari sebelum bayi lahir seperti yang dilakukan oleh banyak orang dengan mendengarkan musik dan mengajak bayi berbicara dalam kandungan dengan harapan ia bisa mengajar bayi mereka sebelum melahirkan.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Ar-Rum Ayat 30 yang berbunyi :

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya : *Maka hadapkanlah wajah mu dengan lurus kepada agama Allah: (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu, tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (itula) agama yang lurus : tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui (Q.S. Ar-Rum:30).*⁴

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat An-Nahl Ayat 78 yang berbunyi :

⁴Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemah, (Bandung: Al-Hikmah Hoponogoro, 2009), h.407

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

Artinya : Dan Allah telah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati agar kamu bersyukur. (Q.S.An-Nahl:78)

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Kahfi Ayat 46 yang berbunyi :

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَةُ الصَّالِحَةُ خَيْرٌ عِنْدَ
رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرًا أَمَلًا ﴿٤٦﴾

Artinya : Harta dan anak-anak per adalah hiasan kehidupan dunia tetapi amalan-amalan yang kekal lagi saleh adalah lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan. (Q.S. Al-Kahfi:46).⁵

Ditinjau dari segi umur, anak balita, yaitu anak yang berumur dibawah 5 tahun, merupakan anak yang sedang dalam masa tumbuh kembang, merupakan golongan yang paling rawan terhadap kekurangan kalori protein, meskipun sering kali dijumpai pada orang dewasa, terutama ibu hamil dan ibu menyusui. Kerawanan terhadap kekurangan gizi pada anak-anak disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain ialah: (1) karena kebutuhan gizi anak lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa,

⁵ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemah, (Jakarta : CV Putra Sejati Raya,2003),h.413

karena disamping untuk pemeliharaan juga untuk pertumbuhan; (2) kemampuan saluran pencernaan anak yang tidak sesuai dengan jumlah volume makanan yang mempunyai kandungan gizi yang dibutuhkan anak; (3) segera setelah anak dapat bergerak sendiri tanpa bantuan orang lain, mereka akan lebih sering kontak dengan orang lain disekitarnya, sehingga memudahkan untuk terkena penyakit infeksi terutama bagi anak-anak yang daya tahan tubuhnya lemah; (4).⁶

Fakta yang ada bahwa status gizi anak-anak Indonesia sangat memprihatinkan masih banyak anak yang kurang gizi, mengalami efisiensi vitamin D bertubuh pendek dan kurus, serta menderita anemia. Kurang energi dan Protein (KEP) pada anak masih menjadi masalah gizi dan kesehatan masyarakat di Indonesia. Keadaan ini berpengaruh kepada masih tingginya angka kematian bayi. Menurut WHO lebih dari 50% kematian bayi dan anak terkait dengan gizi kurang dan gizi buruk, oleh karena itu masalah gizi perlu ditangani secara cepat dan tepat.

Menurut Wardlaw menegaskan bahwa Indonesia masih menghadapi empat masalah gizi utama yaitu: kurang energi protein (KEP) dan kurang vitamin A pada balita. Gangguan akibat kekurangan Iodium dan Anemia. Rinciannya sebagai berikut:

1. Prevalensi gizi kurang (berat badan menurut umur) 29.5% tahun 1998 menjadi 27.5 pada tahun 2003.
2. Prevalensi gizi buruk sebesar 7.5% pada tahun 2000 menjadi 8.3% pada tahun 2003.
3. Prevalensi kurang vitamin A subklinis pada balita (serum retinol < 20 ug/dl darah) 50% pada tahun 1992.
4. Defisiensi vitamin A subkilinis pada balita sebesar 9.000.000 anak.
5. Prevalensi GAKY sebesar 9.8 pada tahun 1995 menjadi 47.0% pada tahun 2001.

⁶ Mary E. Beck, *Ilmu Gizi dan Diet* (Yogyakarta : PT. Andi, 2011), h.207.

6. Prevalensi anemia pada balita sebesar 40.5% pada tahun 1995 menjadi 47.0% pada tahun 2001
7. Gizi lebih, yakni untuk balita sebesar 3.3% pada tahun 2000 menjadi 2.5% pada tahun 2003.⁷

Kegiatan upaya penanggulangan gizi kurang dilaksanakan dengan memantapkan UPKG (Usaha Perbaikan Gizi Keluarga) dalam bentuk penyuluhan gizi masyarakat, peningkatan pemanfaatan tanaman, pelayanan gizi untuk ibu dan anak di Posyandu, dan dalam bentuk kegiatan lainnya di masyarakat yang bersifat lintas sektoral dan terpadu.

Almatsier menegaskan bahwa upaya penanggulangan masalah gizi kurang yang dilakukan secara terpadu antara lain:

1. Upaya pemenuhan persediaan pangan nasional terutama melalui peningkatan produksi beraneka ragam pangan.
2. Peningkatan usaha perbaikan gizi keluarga (UPKG) yang diarahkan pada pemberdayaan keluarga untuk meningkatkan ketahanan pangan tingkat rumah tangga
3. Peningkatan upaya pelayanan gizi terpadu dan system rujukan dimulai dari tingkat Posyandu, Puskesmas hingga Rumah Sakit.
4. Peningkatan upaya keamanan pangan dan gizi melalui Sistem Kewaspadaan Pangan dan Gizi (SKPG).
5. Peningkatan komunikasi, informasi, dan edukasi dibidang pangan dan gizi masyarakat.
6. Peningkatan teknologi pangan untuk mengembangkan berbagai produk pangan yang bermutu dan terjangkau oleh masyarakat luas.
7. Intervensi langsung kepada sasaran melalui pemberian makanan tambahan (PMT), distribusi kapsul vitamin A dosis tinggi, tablet dan sirup besi serta kapsul minyak beriodium.
8. Peningkatan kesehatan lingkungan.
9. Upaya fortifikasi bahan pangan dengan vitamin A, iodium dan zat besi.
10. Upaya pengawasan makanan dan minuman.
11. Upaya penelitian dan pengembangan pangan dan gizi.⁸

Penanganan masalah gizi buruk perlu mendapatkan perhatian dari berbagai kalangan Instansi yang terkait perlu mengadakan penyuluhan-penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya menu gizi yang

⁷ Prof.Dr.Dewi Laelatul Badriah,M.Kes.,AIFO, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi* (Bandung : PT Refika Aditam, 2011), h.7.

⁸ *Ibid*, h.76-77.

seimbang untuk anak. Oleh karena itu, penting sekali, kita harus mengetahui tentang makanan bergizi, meski hanya garis besarnya saja. Karena ketidaktahuan akan pola makan, bisa membuat kita terkena berbagai macam penyakit yang dampaknya merugikan diri kita sendiri. Disamping itu, bila sudah terlanjur sakit, biayanya tidaklah murah. Cara yang paling baik adalah menjadi sehat, dengan mengubah pola makan kita.⁹ Kebutuhan gizi pada anak-anak yang baik dan seimbang perlu diketahui oleh orangtua, supaya menu makan yang disajikan dirumah mengandung gizi yang seimbang yang baik untuk pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan anak usia dini. Selain itu membiasakan anak untuk sarapan juga akan dapat menunjang kebutuhan fisik dan daya pikir serta daya ingat anak. Sarapan sangat berguna untuk menjaga kadar gula darah agar tetap normal.¹⁰

Peran orangtua dalam menanamkan kebiasaan makan sehat akan berimplikasi pada terbentuknya pola makan sehat pada anak. Peran orangtua sangat penting untuk menentukan apa yang akan dimakan anak. Pemahaman dasar yang penting diketahui oleh seorang ibu adalah tujuan pemberian makanan yang sesungguhnya, ibu harus menyediakan makanan yang mengandung berbagai zat gizi. Sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah: 168

⁹ Anggoro Suprpto, *Hidup Sehat Cara Vegetarian* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009), h. 7-8.

¹⁰ Ratmawati, Shinta, *Sehat Pangkal Cerdas* (Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2001), h. 8.

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Artinya : “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu (Qs. Al-Baqarah: 168)

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah Ayat 88 yang berbunyi :

وَكُلُوْا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ
مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

Artinya : “Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikikan kepadamu, dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya (Qs Al-Maidah: 88)

Selain pemahaman tentang asupan gizi yang baik untuk anak, seorang pendidik juga harus memiliki pemahaman dan keterampilan dalam menyiapkan makanan yang bergizi bagi anak, antara lain: perencanaan menu makanan, pengelolaan makanan, dan penyajian makanan. Oleh karena itu pengetahuan pendidik tentang nutrisi dan kesehatan sangat dibutuhkan untuk membangun pola makan sehat pada anak. Masa kanak-kanak sering dikeluhkan para orangtua sebagai masa sulit untuk makan. Anak lebih memilih makanan jajanan dibandingkan dengan makanan yang disajikan dan disediakan oleh orangtuanya. Apabila anak-anak terlalu sering jajan, ini akan menjadi kebiasaan yang berdampak negatif, yakni:

1. Nafsu makan menurun.
2. Makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit.
3. Merupakan salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak.
4. Anak mengalami kekurangan gizi karena kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin.
5. Pemborosan.
6. Permen yang menjadi kesukaan anak-anak bukanlah sumber energy yang baik karena hanya mengandung karbohidrat saja. Terlalu sering makan permen dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan gigi.¹¹

Orangtua perlu berhati-hati dengan makanan pilihan anak, jangan sampai mengabaikan asupan gizi yang sedang dibutuhkan dalam masa pertumbuhannya. Anak-anak di TK Budi Luhur ini lebih menyukai makanan jajan yang sama sekali jauh dari gizi yang seimbang bahkan cenderung makanan yang dikonsumsi tersebut mengandung bahan-bahan yang sangat berbahaya bagi tubuh anak, dan anak juga kurang tertarik untuk mengonsumsi sayuran.

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka sangat penting peneliti bekerjasama dengan anak maupun guru disekolah Tk Budi Luhur untuk meningkatkan minat anak dalam makanan bergizi melalui *cooking class*, tentunya anak akan tertarik untuk mencoba makanan yang telah dibuatnya. Ketika anak mulai menyukai makanan dengan kreasi yang dibuat olehnya

¹¹ Prof.Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.,AIFO, *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga& Olahragawan* (Yogyakarta :Andi Yogyakarta, 2017), h,202-203.

tersebut, peneliti dapat memberikan pengertian tentang bagaimana makanan yang baik yang bergizi untuk anak.

Cooking diambil dari bahasa Inggris yaitu memasak *Class* yang artinya kelas. (John M. Echols dan Hassan Shadily).¹² Sedangkan menurut kamus Bahasa Indonesia oleh Indah Nuraini mengartikan memasak yaitu kata kerja mengolah atau membuat panganan.¹³ Dengan demikian dapat diartikan bahwa *cooking class* yaitu kegiatan didalam kelas dengan mengolah bahan makanan menjadi makanan yang dilakukan secara menyenangkan.

Cooking class untuk anak usia dini disesuaikan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini yaitu berpusat pada anak dan menyenangkan. Anak disuguhkan dengan sumber belajar berupa bahan makanan yang akan diolah menjadi makanan yang siap disajikan. Anak-anak akan bereksplorasi dengan bahan makanan yang telah disediakan sesuai dengan ide dan gagasannya. *Cooking class* merupakan sebuah kegiatan yang baru bagi anak kelompok B di TK Budi Luhur. Kegiatan baru artinya anak belum pernah melakukan kegiatan bermain *Cooking class* di TK Budi Luhur. Dengan kegiatan yang baru akan menambah pengalaman anak dalam menemui pembelajaran yang berbeda dari biasanya, tidak hanya sekedar terbatas pada sumber bahan kertas, dan anak akan mengenal media bahan makanan yang bergizi.

¹² Echols John, Shadily Hassan. *Kamus Indonesia Inggris*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), h. 410

¹³ Indah Nuraini, *Kamus Bhasa Indonesia*, (Bogor : Cv Duta Grafika Publishing and Printing, 2010), H. 626

Selain itu *cooking class* mempunyai kelebihan yaitu dapat meningkatkan minat anak, sehingga dapat mengenalkan alat dan bahan memasak, mengenalkan teknik memasak, dan memberikan pengalaman sains berupa perubahan bahan makanan mentah menjadi siap saji. *Cooking Class* dapat membentuk kreasi makanan sehingga menyenangkan untuk anak.

Tabel. 1

Indikator Pencapaian Perilaku Makan Dan Keterampilan Makan Anak

Lingkup Pencapaian	Tingkat Pencapaian Perkembangan
Perilaku Makan Dan Keterampilan Makan Anak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suka makanan yang sudah dikenali 2. Koordinasi antara jari dan tangan sudah baik 3. Dapat memasak masakan sederhana 4. Dapat menakar, menggiling, mengiris, dan memotong dengan pengawasan

Sumber : Wardlaw, G.M, J.S. Hampl dan R.A Disilvestro (Dr. Ari Istiany) Gizi Terapan

Berdasarkan indikator pencapaian diatas anak usia 5-6 tahun makafokus peneliti ini adalah:

1. Suka makanan yang sudah dikenali
2. Koordinasi antara jari dan tangan sudah baik
3. Dapat memasak masakan sederhana
4. Dapat menakar, menggiling, mengiris , dan memotong dengan pengawasan

Hal ini tampak dari tingkat pencapaian perkembangan anak usia 5-6 tahun di Tk Budi Luhur Kabupaten Lampung Timur yang tercantum dalam tabel berikut ini.

Tabel. 2

**Hasil Prasurvey Minat Anak Dalam Makanan Bergizi Melalui Cooking Class
Anak Usia 5-6 TK Budi Luhur Kabupaten Lampung Timur**

No	Nama	Indikator Perkembangan			
		1	2	3	Ket
1	Alifia Salma Asaffa	BB	BB	BB	BB
2	Alinka Media Karla	BB	BB	MB	BB
3	Aska Kiandra Putra	MB	BSH	BSH	BSH
4	Alif Affan Tsafiq	MB	MB	BSB	MB
5	Arfian Widika Adriano	BSH	MB	MB	MB
6	Cinta Maulydia	MB	BB	MB	MB
7	Deva Arum Dhiningtyas	BB	BB	BB	BB
8	Faqih Bima Ardiansyah	BB	BB	MB	BB
9	Indah Rizki Nur Fadilah	MB	BB	BB	BB
10	Irfan Yasir Isra Alfarizi	BB	BB	BB	BB
11	Jihan Zahira Talita	BB	MB	MB	MB
12	Muhammad Fa'iz Syarifudin	BB	MB	MB	MB
13	Muhammad Fauzy Satrio	BB	BB	MB	BB
14	Nadya Vega Oktavia	BB	BB	BB	BB
15	Naila qonita khoirunnisa	MB	MB	BSH	MB
16	Nasya Anaya Putri	BB	BB	BB	BB
17	Nazwa Meikha Tantri	BB	BB	BB	BB
18	Queenza Zhafira Arrahman	MB	BB	BB	BB
19	Rey Ahmad	BB	BB	BB	BB
20	Hadrian Zaky Maulana	MB	MB	BSB	MB

*Sumber : Hasil Pra Observasi Tanggal 23 Agustus 2018 di Tk Budi Luhur
Kabupaten Lampung Timur*

Keterangan :

1. Mengenal sayuran
2. Mengenal buah-buahan yang menyehatkan bagi tubuh
3. Mampu membedakan makanan yang sehat dan tidak sehat

Keterangan :

BB :Belum Berkembang, bila peserta didik belum memperlihatkan tanda-tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator dengan skor 50-59 di beri nilai (*)

MB :Mulai Berkembang, bila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda-tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator namun belum konsisten dengan skor 60-69 diberi nilai (**)

BSH :Berkembang Sesuai Harapan, bila peserta didik sudah mulai memperlihatkan berbagai tanda-tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai konsisten dengan skor 70-79 diberi nilai (***)

BSB :Berkembang Sangat Baik, bila peserta didik terus menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten atau telah membudaya dengan skor 80-100 diberi nilai (****)¹⁴

¹⁴ *Pedoman Pengembangan Program Pembelajaran Silabus, Pedoman Penilaian* (Direktorat Jendral Pendidikan Kementrian Agama Republik Indonesia tahun, 2011), h.11.

Buah dan sayur merupakan dua jenis bahan makanan yang jarang menjadi makanan favorit anak. sering kali buah dan sayur di singkirkan dari piring anak.

Menurut seorang ahli nutrisi Dr. Rita Ramayulis, DCN. M.Kes sebenarnya mengenal berbagai bentuk jenis dan manfaat sayuran dan buah dapat dilakukan sejak usia dini. Dengan mengenal, diharapkan minat untuk mengkonsumsi buah dan sayur dapat meningkat, terutama bagi anak-anak yang masih berada dalam masa pertumbuhan.¹⁵

Menurut Aprilia Fadjar Pertiwi mulailah mengenalkan sayur dan buah sedini mungkin. Jadikan sayur sebagai menu wajib harian keluarga. Jadi, selain anak tahu bahwa sayuran adalah menu yang amat penting dalam keluarga. Biarkan anak anda membantu anda mengolah sayuran di dapur. Tentu saja, sesuai dengan taraf kemampuan anak. coba lihatlah, begitu senangnya mereka dilibatkan pada saat memasak. Ketelibatan ini akan meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsi sayuran dan buah, selain itu anak mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat untuk di konsumsi, juga membuat anak bersemangat untuk mencicipi karyanya dan akan mendekatkan anak pada sayuran dan buahan.¹⁶

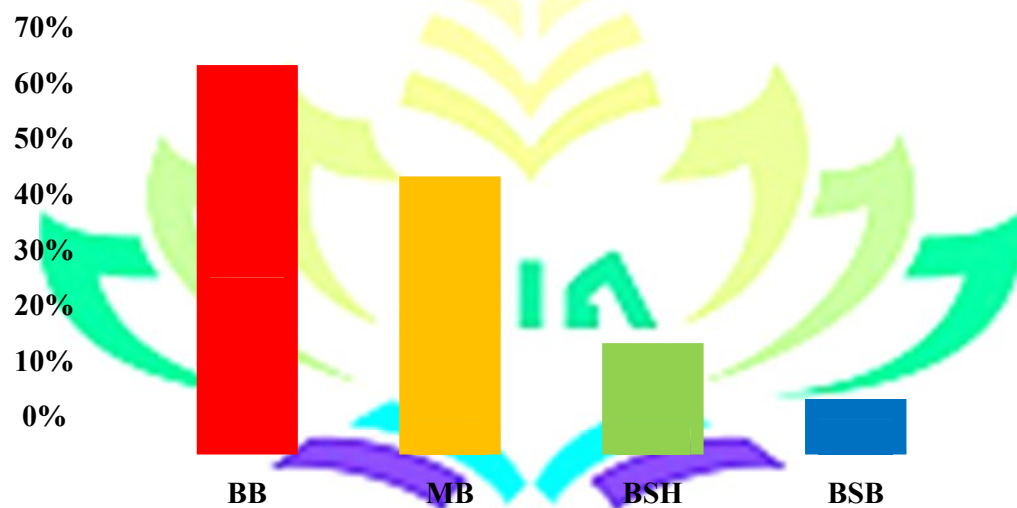
¹⁵ Rita Ramayulis, *100 Menu Untuk Mengoptimalkan Pertumbuhan & kecerdasan Bayi dan Anak*, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), h.6

¹⁶ Aprilia Fadjar Pertiwi, *Yuk, Makan Sayur Dan Buah Resep Olahan Favorit Anak*, (Jakarta :PT Gramedia Pustaka Utama,2007), h.7

Tabel. 3
Presentase Hasil Prasurvey Meningkatkan Minat Anak Dalam Makanan
Bergizi Melalui *Cooking Class* Anak Usia 5-6 TK Budi Luhur Kabupaten
Lampung Timur

No	Pencapaian	Jumlah Anak	Presentase
1	BB	12	60 %
2	MB	7	35 %
3	BSH	1	5 %
4	BSB	0	0 %
Total		20	100 %

Hasil Observasi, Tanggal 23 Agustus 2018



Pra Observasi

Dari data di atas maka dapat disimpulkan bahwa anak yang belum berkembang (BB) memiliki presentase lebih tinggi dibandingkan anak yang mulai berkembang (MB), berkembang sesuai harapan (BSH), dan berkembang sangat baik (BSB).

Berdasarkan data tersebut di atas, peneliti ingin melihat apakah melalui *Cooking Class* dapat meningkatkan minat anak dalam makanan bergizi. Dari pra survey yang peneliti lakukan di TK Budi Luhur maka peneliti ingin mengetahui bagaimana kegiatan *Cooking Class*. Diharapkan kegiatan *cooking class* menjadi salah satu kegiatan pembelajaran yang dapat di ikuti oleh TK..

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan masalah-masalah sebagai berikut :

1. Pembelajaran yang di lakukan belum mencapai tujuan untuk mengembangkan minat anak dalam makanan bergizi.
2. Pembelajaran untuk memotivasi minat anak dalam makanan bergizi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas terdapat masalah yang kompleks di kelompok B, maka pembatasan masalah ini yaitu meningkatkan minat anak dalam makanan bergizi melalui *cooking class* anak usia 5-6 tahun di TK Budi Luhur Kabupaten Lampung Timur.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut:
 “Apakah melalui *cooking class* dapat meningkatkan minat anak dalam makanan bergizi di Tk Budi Luhur ?”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penulisan, maka manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan kajian keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah khazanah pengetahuan kepada lembaga-lembaga yang menangani pendidikan anak usia dini.

2. Manfaat Praktis

Manfaat bagi siswa Tk Budi Luhur adalah untuk meningkatkan minat anak dalam makanan bergizi melalui *cooking class*

a. Manfaat bagi guru Tk Budi Luhur adalah untuk mengetahui tentang metode dan strategi yang tepat untuk meningkatkan minat anak dalam makanan bergizi melalui *cooking class*.

b. Manfaat bagi Tk Budi Luhur, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif untuk meningkatkan mutu pendidikannya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Minat Anak Dalam Makanan Bergizi

1. Pengertian Minat Anak

Istilah minat itu sendiri dalam pemakaian sehari-hari sebagaimana dapat di lihat di kamus besar bahasa Indonesia di artikan sebagai kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu, gairah, perhatian, keinginan dan kesukaan.⁶

Bimo Walgito minat yaitu suatu keadaan dimana seseorang menaruh perhatian pada sesuatu dan sekitar keinginan untuk mengetahui, mempengaruhi, mempelajari, dan membuktikan lebih lanjut.

Menurut Djaali minat adalah rasa suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh.

Menurut Tidjan minat adalah gejala psikologis yang menunjukkan pemusatan perhatian terhadap suatu obyek sebab ada perasaan senang.

Menurut Drs. Dimiyati Mahmud minat adalah sebagai sebab yaitu kekuatan pendorong yang memaksa seseorang menaruh perhatian pada orang situasi atau aktivitas tertentu dan bukan pada yang lain, atau minat sebagai akibat yaitu pengalaman efektif yang distimular

⁶ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 2002), h.8

oleh hadirnya seseorang atau suatu obyek, atau karena berpartisipasi dalam suatu aktivitas.⁷

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa minat adalah kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu dan keinginan untuk mengetahui, mempengaruhi, mempelajari suatu hal tanpa ada yang menyuruh.

2. Pengertian Gizi

Istilah gizi berasal dari *giza* (bahasa Arab) yang berarti zat makanan. Sedangkan dalam bahasa Inggris, gizi sering dikenal dengan istilah *Nutrition*. *Nutrition* sendiri memiliki banyak arti, seperti bahan makanan, zat gizi, atau sering juga digunakan untuk menyatakan ilmu gizi. Secara luas, gizi diartikan sebagai suatu proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi. Tujuannya adalah untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ tubuh, serta untuk menghasilkan tenaga.⁸

Menurut Isna Hikmawati Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk

⁷ Djaali dan Pudji Mujiono, Pengukuran dalam bidang pendidikan, (Jakarta : PT Grasindo, 2008), h.121

⁸ Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes, AIFO, *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahragawan* (Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta, 2017), h.2.

mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, produktivitas kerja.⁹

Menurut Dr. George Mann dan Dr. Frederick Stare dari *Harvard School of Public Health* Gizi adalah satu-satunya faktor lingkungan yang terpenting yang mempengaruhi kesehatan.¹⁰

Bogert mendefinisikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari cara memberi makan tubuh yang layak atau pantas.¹¹

Menurut Baliwati, dkk ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup. Proses tersebut mencakup pengambilan dan pengolahan zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi.¹²

Paath, dkk menyatakan bahwa ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari perihal makanan serta hubungannya dengan kesehatan. Zat gizi adalah senyawa-senyawa kimia yang terkandung dalam makanan yang pada gilirannya diserap dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan tubuh.

⁹ Isna Hikmawati, *Ilmu Dasar Keperawatan (IDK)* (Yogyakarta :PT Nuha Medika, 2012), h.109.

¹⁰ dr.Elisha Liwidjaja Willy F. Pasuhuk, *Keperluan Gizi Setiap Hari* (Bandung: Indonesia Publishing House, 1974), h.6.

¹¹ *Log.cit*, h.2.

¹² Prof.Dr.Dewi Laelatul Badriah, M.Kes AIFO, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi* (Bandung : PT Refika Aditama, 2011), h.44.

Manuaba mengungkapkan bahwa makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat yang sesuai dengan kebutuhan gizi.¹³

Dr. W.H Sebrell, Direktur *The Institute of Nutrition Science at Columbia University*, menegaskan pentingnya zat gizi dalam kaitannya dengan penyakit, dan akhirnya zat gizi mulai diakui sebagai faktor yang penting dalam perawatan dan pemulihan kesehatan dari hampir semua penyakit.¹⁴

Adelle Davis, ahli gizi terkenal dari *University Berkeley, California, Amerika*, menyatakan penting sekali untuk menyadari bahwa membangun kembali kesehatan melalui zat gizi merupakan proses perlahan-lahan yang penting, hasilnya jarang secepat dan sedramatis, seperti pengobatan infeksi dengan obat antibiotika.¹⁵

Dr. Robert E. Shank, Profesor dari *The Washington University School of Medicine at St. Louis* mengatakan, bahwa mungkin tidak ada faktor utama lain yang lebih penting lagi untuk mencapai kemajuan dan menjaga kesehatan tubuh seseorang selain gizi makanan.¹⁶

Menurut Syarif unsur gizi merupakan faktor yang penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Untuk

¹³ *Ibid*, h.44.

¹⁴ Anggoro Suprpto, *Hidup Sehat Cara Vegetarian* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009), h.43.

¹⁵ *Ibid*, h.43-44

mencapai status gizi yang baik diperlukan upaya perbaikan konsumsi pangan baik kuantitas maupun kualitasnya.¹⁷

Penulis dapat menyimpulkan dari berbagai pendapat diatas bahwa pengertian gizi adalah zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Gizi tersebut berfungsi untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan. Makanan yang dikonsumsi seharusnya mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Gizi menjadi bagian yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan. Gizi didalamnya memiliki keterkaitan yang erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Karena itu gizi sangatlah diperlukan oleh anak untuk mengembangkan segala aspek dan memberikan stimulasi untuk perkembangan otak anak. Sehingga akan tercipta anak-anak yang sehat dan anak-anak dengan gizi yang baik dan seimbang akan menjadi anak yang mempunyai daya tahan tubuh yang baik. Anak-anak dengan gizi yang baik menjadi lebih cerdas dan tidak mudah terserang penyakit

3. Minat Anak Dalam Makanan Bergizi

Mengenalkan makanan bergizi untuk anak sangat penting, agar anak mengetahui makanan bergizi dan anak tahu manfaat dari makanan-makanan bergizi tersebut.

Menurut WHO, makanan adalah substansi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak termasuk air, obat-obatan dan substansi-substansi lain

¹⁷ Dr. Ari Istiany, M.Si dan Dr. Rusilanti, M.Si, *Gizi Terapan* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014), h.131.

yang digunakan untuk pengobatan. Makanan merupakan kebutuhan pokok yang sangat penting bagi manusia yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, mengingat setiap saat dapat saja terjadi penyakit yang di akibatkan oleh makanan. Kasus penyakit bawaan makanan (*foodborne disease*) dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kebiasaan mengolah makanan, penyimpanan dan penyajian yang tidak bersih dan tidak memenuhi persyaratan sanitasi. Makanan adalah sumber satu-satunya bagi manusia.¹⁸

Makanan adalah bahan, biasanya berasal dari hewan atau tumbuhan, yang dimakan oleh makhluk hidup mendapatkan tenaga dan nutrisi.¹⁹

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang disantap setiap hari harus memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan standar kesehatan, karena kebutuhan gizi yang tercukupi membuat kecerdasan meningkat dan hidup sehat. Mengonsumsi makanan yang sehat sangatlah penting, terutama dalam mendukung tumbuh kembang anak.

Menurut Hanifa dan Luthfeni makanan merupakan kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari manusia. Oleh karena itu di perlukan makanan yang bergizi dengan jumlah yang cukup untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh.

¹⁸ Avicena sakufa marsanti, Retno widiarini, Prinsip Higiene Sanitasi Makanan, (Ponorogo :Uwais Inspirasi Indonesia, 2018),h.13

¹⁹ Nurul Amaliyah, Penyehatan Makanan dan Minuman, (Yogyakarta, Deepublish, 2017),h.5

Berdasarkan Jurnal Setyodi minat anak terhadap makanan perlu dilakukan pembiasaan yaitu mengkonsumsi sayur dan buah, melalui kebiasaan anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah, di butuhkan peran orangtua dalam memotivasi anak agar mengkonsumsi sayur, termasuk mengenalkan jenis, manfaat, kandungan, serta akibat kurang mengkonsumsi sayur.²⁰

Suherti Yuliarti mengatakan minat anak terhadap makanan yaitu perlu Adanya pengenalan atau mengenalkan tentang makanan-makanan yang bergizi, agar anak mengetahui manfaat dari makanan tersebut.

Berdasarkan referensi pengertian di atas maka dapat di simpulkan bahwa minat anak terhadap makanan adalah kebutuhan pokok yang harus di penuhi untuk mempertahankan hidup serta menjalankan kehidupan, makanan juga diperlukan untuk memperoleh kebutuhan zat gizi yang cukup untuk kelangsungan hidup dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk seorang anak, makan dapat dijadikan sebagai media untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik, juga untuk menentukan jumlah yang cukup dan bermutu..

4. Macam-macam Makanan Bergizi

Gizi yang seimbang bukan saja untuk pertumbuhan dan perkembangan anak itu sendiri tetapi juga sangat berguna untuk

²⁰ Setyodi, *Jurnal Ilmu Keperawatan*, (Malang : Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, 2017), h.78

meningkatkan daya tahan tubuh, daya ingat dan meningkatkan kecerdasan anak. Makin baik gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh anak, maka akan semakin baik pula perkembangan fisik, sejalan dengan semakin baik perkembangan-perkembangan fisik anak, akan meningkatkan daya tahan tubuh anak serta meningkatkan kecerdasan. Ketika daya tahan tubuh anak semakin meningkat, anak tidak akan mudah terserang penyakit dan perkembangan anak akan semakin optimal.²¹ Makanan yang dikonsumsi oleh anak harus mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh itu yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebiasaan dan kesukaan anak terhadap makanan mulai dibentuk sejak kecil. Anak diperkenalkan dengan berbagai jenis makanan mulai sejak usia dini. Anak-anak dibiasakan mengonsumsi makanan yang sehat dan mengandung gizi yang seimbang dan variatif. Aneka bahan makanan yang diberikan secara bertahap dapat merangsang alat pencernaan untuk memproduksi enzim-enzim yang diperlukan.²²

Menurut Faqih M zat-zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh melalui makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari harus mengandung zat-zat seperti karbohidrat yang berguna untuk sumber tenaga anak. Selain itu juga makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak harus mengandung protein yang sangat berperan dalam pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Makanan yang dikonsumsi oleh anak juga

²¹ Widjaya, MC, *Gizi Tepat Untuk Perkembangan Otak Dan Kesehatan Balita* (Jakarta : PT Kawan Pustaka, 2003), h.48.

²² Vera, Urip, *Menu Sehat Untuk Balita* (Jakarta : PT Puspa Sawara, 2004), h.7.

harus mengandung vitamin yang berguna untuk katalisator. Lemak juga berperan penting dalam kesehatan anak. Sedangkan mineral dibutuhkan oleh tubuh sebagai zat pembangun dan zat pengatur. Berguna untuk pembentukan tulang dan gigi dan untuk proses pembekuan darah. Zat-zat gizi yang berperan dalam tubuh diperoleh dari makanan yang dikonsumsi oleh anak, zat gizi tersebut antara lain adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Selain dari zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak juga memerlukan olahraga, membiasakan anak untuk makan sayur, buah-buahan, ikan. Selain itu lebih baik menghindari makanan dengan mutu yang buruk, tinggi gula, makanan yang mengandung pengawet juga tidak bagus untuk anak. Selain itu anak-anak perlu mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan anak-anak dibiasakan untuk cukup minum air putih dan menghindari minuman ringan berkarbonasi.²³

Berbagai pendapat diatas dapat penulis simpulkan bahwa macam-macam zat gizi yang diperlukan tubuh diperoleh dari makanan. Zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan antara lain adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, zat besi, fosfor dan lain-lain. Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan juga sangat berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Zat gizi juga diperoleh dari kualitas makanan yang baik,

²³ Graimes, Nicola., *Brain Foods For Kids* (Jakarta : PT Erlangga, 2004), h.7

makanan yang mengandung pengawet dan makanan siap saji juga kurang bagus untuk kesehatan anak.

5. Manfaat Makanan Bergizi

Menurut prowerawati dan kusumawati gizi yang seimbang perlu diterapkan sejak dini dalam sebuah keluarga. Karena gizi yang seimbang sangat berguna bagi anak untuk mendapatkan stimulasi kearah pertumbuhan dan yang lebih optimal. Zat-zat gizi yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari dapat diperoleh dari makanan. Agar stimulasi yang diberikan pada anak tepat makanan yang diberikan tidak sekedar untuk mengenyangkan perut saja tetapi makanan tersebut seharusnya beragam jenis, jumlah porsi cukup, higienis dan aman, makan dilakukan secara teratur, makanan mengandung zat gizi yang seimbang.

Zat-zat gizi yang seimbang tersebut bermanfaat untuk Menghasilkan tenaga yang digunakan oleh anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan seperti belajar, berolahraga, bermain dan aktivitas lain (disebut zat tenaga). Zat makanan yang sumber tenaga utama adalah karbohidrat dan lemak. Makanan yang banyak mengandung karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi jalar, kentang, talas, gandum dan sagu. Makanan yang banyak mengandung lemak adalah daging binatang berkaki empat, unggas, ikan, mentega, keju. Makanan yang mengandung protein adalah putih telur, gandum, keju, yogurt, susu, ikan tuna, udang. Makanan yang banyak

mengandung vitamin (A) antara lain yaitu ubi jalar, wortel, bayam, kubis, buah blewah, pisang, paprika. Vitamin (B) antara lain yaitu daging ikan, seafood, telur dan produk susu. Vitamin (C) antara lain yaitu papaya, jeruk, stawbery, jambu biji, paprika, brokoli, dan sayuran berdaun hijau gelap. Vitamin (D) antara lain yaitu ikan salmon, ikan lele, susu, dan jamur. Vitamin (E) antara lain yaitu biji bunga matahari, almond, bayam, paprika. Vitamin (K) antara lain yaitu sawi, kol, bayam, brokoli.

Membangun jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang telah rusak (disebut zat pembangun). Zat makanan yang merupakan zat pembangun adalah protein. Makanan yang banyak mengandung protein yaitu tahu, tempe, oncom, kacang-kacangan, telur, daging, ikan, udang dan kerang. Mengatur kegiatan-kegiatan yang terjadi di dalam tubuh (disebut zat pengatur). Zat makanan yang merupakan zat pengatur adalah vitamin, mineral dan air. Makanan yang banyak mengandung vitamin, mineral dan air adalah sayur-sayuran dan buah-buahan.

Kepandaian seorang anak ditentukan oleh perkembangan sistem saraf dan otak. Sistem saraf terdiri atas bermilyar-milyar sel yang mendeteksi informasi dari dalam dan dari luar tubuh seorang anak. Sistem saraf dan otak baru berangsur-angsur sempurna sejalan dengan usia dan tergantung pada kualitas dan kuantitas gizi yang

diberikan kepada anak.²⁴ Manfaat yang dapat diperoleh dari makanan bergizi pada anak adalah : Dapat menentukan perkembangan otak dan kecerdasan pada anak. Untuk sistem imunitas atau kekebalan pada anak sehingga anak tidak mudah terserang penyakit, tidak mudah terserang infeksi terutama diare atau cacingan. Sebagai sumber tenaga bagi anak. Untuk memberi bahan untuk membangun atau memelihara jaringan-jaringan tubuh dann pengatur pekerjaan jaringan tubuh yang terdiri dari vitamin, mineral dan air.

Manfaat yang dapat diperoleh dari makanan yang mengandung gizi adalah untuk mengoptimalkan kesehatan dan perkembangan anak. Pemenuhan gizi yang sempurna akan membuat sistem imun pada anak menjadi kuat dan cenderung lebih tahan terhadap penyakit, anak juga akan cenderung lebih cepat beradaptasi dan mudah menangkap respon dalam proses belajar dilingkungan sekitarnya. Untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dari penyakit, gizi akan membantu membentuk sistem kekebalan tubuh yang kuat sehingga anak tidak mudah terserang penyakit. Untuk mempercepat proses pertumbuhan, gizi yang seimbang sangat berpengaruh dalam membantu proses pertumbuhan anak kearah yang lebih optimal. Untuk menunjang kecerdasan berfikir dan pertumbuhan otak, jika gizi yang diperlukan otak tidak terpenuhi, maka perkembangan otak akan terlambat, dan hal tersebut secara otomatis akan berakibat pada lemahnya tingkat kecerdasan pada anak.

²⁴ Proverawati, Atikah, Kusumawati, Erna, *Ilmu Gizi Keperawatan Dan Gizi Kesehatan* (Yogyakarta : Nuha Medika, 2011), h.66

Untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari. Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral dan cairan tubuh yang lain.²⁵

B. Kajian Teori *Cooking Class*

1. Pengertian *Cooking Class*

Cooking class diambil dari bahasa Inggris *cooking* yaitu memasak dan *class* yang artinya kelas. *Cooking class* atau kelas memasak sangat penting diterapkan pada pembelajaran anak usia dini. Melalui kegiatan ini diharapkan anak dapat menemukan hal-hal menarik untuk disentuh, di cicipi, di dengar, di cium dan dilihat. Pada kegiatan *class cooking*, anak dapat melakukan suatu percobaan dan membuat penemuan baru bagi diri mereka. Melalui interaksi dengan lingkungan dan orang lain tersebut, anak belajar mempertajam kepekaan pada dunianya.

Hal ini di dukung oleh pendapat Hanifa dan Luthfeni bahwa praktik memasak adalah proses membuat atau mengolah bahan makanan. Tujuan *cooking class* adalah agar bahan makanan mudah dicerna, menghasilkan hidangan yang bervariasi dalam hal rasa, warna, rupa dan bentuk, serta untuk menjadikan makanan yang sehat dan bersih (terhindar dari penyakit).

²⁵ Widjaya, MC, *Gizi Tepat Untuk Perkembangan Otak Dan Kesehatan Balita* (Jakarta : PT Kawan Pustaka, 2003), h.41.

Minantyo mempunyai pendapat lain bahwa kegiatan memasak adalah suatu proses penerapan panas pada bahan makanan dari mentah menjadi makanan matang dengan tujuan tertentu.

Sedangkan menurut Hasan melalui kegiatan memasak dapat memberikan pengetahuan kepada anak tentang angka atau jumlah, belajar tentang warna, melatih motorik kasar dengan memperkenalkan nama-nama benda didapur, dan melatih motorik halusnya melalui kegiatan mematahkan sayur-sayuran dengan tangan. Dengan demikian anak dapat belajar tanpa beban karena dilakukan dengan bermain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *cooking class* merupakan cara untuk mengembangkan kemampuan anak dalam mengolah bahan mentah menjadi makanan siap saji. Dalam kegiatan tersebut diharapkan anak memperoleh kesenangan serta dapat mengetahui makanan yang bergizi. *Cooking class* untuk anak usia dini disesuaikan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini yaitu berpusat pada anak dan menyenangkan. Anak disuguhkan dengan sumber belajar berupa bahan makanan yang akan diolah menjadi makanan yang siap disajikan. Anak-anak akan bereksplorasi dengan bahan makanan yang telah disediakan sesuai dengan ide dan gagasannya. Beberapa permasalahan yang sering ditemukan di

lapangan yaitu anak lebih suka memilih makanan atau jajanan sembarangan yang mengandung msg dan pemanis buatan.²⁶

2. Cara Mengajari Anak *Cooking Class*

Terdapat beberapa hal yang harus dipertimbangkan sebelum melakukan kegiatan memasak. Perencanaan yang hati-hati dan pengawasan ketat penting dilakukan untuk mencegah kecelakaan. Menurut Nielsen diuraikan beberapa cara megajari anak untuk memasak, sebagai berikut :

- 1) Mengawali dengan aktivitas sederhana dan tidak membutuhkan panas. Kegiatan sederhana tersebut antara lain kegiatan yang hanya membutuhkan penyobekan, penaburan, atau mencampur bahan. Contohnya : salad, roti tawar, susu
- 2) Kembangkan kesadaran sensorik. Pada kegiatan memasak, pada dasarnya adalah kesempatan yang baik untuk menggunakan panca inderanya. Anak akan belajar menggunakan panca inderanya untuk melihat, merasakan tekstur, mendengar serta mencicipi rasa makanan.
- 3) Ajak anak untuk menghitung dan mengukur. Kegiatan memasak juga merupakan pelajaran matematika, dimana anak diajarkan untuk membaca resep sendiri, menghitung jumlah telur, mengenali bahwa setengah cangkir lebih sedikit dari pada secangkir utuh dan sebagainya.

²⁶ Dewi Nur Hayati, Ratna Wahyu Pusari, "Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra Cooking Pada Kelompok Bermain B Di Paud Baitusshibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Samarang (program studi PAUD), h.172-173

- 4) Berikan pengalaman dari budaya yang berbeda. Anak dikenalkan dengan makanan khas dari beberapa daerah. Kegiatan ini membutuhkan kerjasama dengan orangtua atau pengasuh untuk berbagi resep dan bimbingan dalam menyiapkan makanan favorit keluarga masing-masing.
- 5) Awali aktivitas dari dekat. Dalam kegiatan memasak diperlukan pengawasan khusus terhadap aktifitas anak terutama pada saat anak menggunakan peralatan dapur seperti pisau, tumbukan, dan benda lain yang berbahaya. Oleh karena itu sangat penting adanya guru pendamping.
- 6) Pandulah pengamatan anak. Pandu pengamatan anak dengan menggunakan pertanyaan bebas, sehingga anak dapat mengamati dari dekat dan menyadari perubahan yang terjadi pada saat proses memasak.
- 7) Ajak anak untuk mencicipi makanan baru. Mengajak dan mendorong anak untuk mencicipi makanan merupakan kegiatan yang memberikan kesempatan kepada anak untuk memperluas pengetahuan rasa dan membantu anak menemukan makanan baru yang mereka sukai.
- 8) Gunakan makanan bergizi. Pembiasaan makan sehat seumur hidup dapat dimulai di ruang kelas anak usia dini di lakukan melalui kegiatan memasak di sekolah.²⁷

²⁷ Primasa, seri Memasak, Cooking With Kids, (Jakarta : Gaya Favorit Press), h.8

Cooking class merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi anak, karena termasuk dalam area kotor dan basah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan memasak, di perlukan perencanaan yang matang sehingga kegiatan dapat mendukung pengetahuan anak tentang proses pengolahan makanan sehat serta mengurangi resiko yang berbahaya terhadap peralatan yang terdapat di *cooking class*.

3. Langkah-Langkah *Cooking Class*

Schuett berpendapat (dalam Mualirkhaman) yang mengungkapkan bahwa memasak bisa menjadi aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat. Dalam kegiatan memasak diperlukan kemampuan mempersiapkan bahan dan peralatan yang akan dibuat. Hal yang perlu di perhatikan dalam memasak adalah langkah-langkah dalam kegiatan memasak, antara lain :

- a. Pertama, menyiapkan bahan-bahan yang dibutuhkan dan harus sesuai dengan apa yang ingin di sajikan.
- b. Kedua, kegiatan memasak. Dimana ini adalah proses pembuatan makanan
- c. Ketiga, yaitu mengetahui cara penyajian memasaknya.²⁸

Selanjutnya, Langkah-langkah pembelajaran *cooking class* dalam penelitian ini diadaptasi dari Stephanie Hightower Rendulic dalam kurikulum memasak yang berjudul *Let's Cook! Class*

²⁸ Yosi Amaros, "Peran Fun Cooking Dalam Meningkatkan Kemampuan Kognitif Dan Motorik", (Kelompo B Tk Al Izhar Pondok Labu, Jakarta Selatan) Seminar Nasional : Pentingnya 1000 Hari Pertama Masa Kehidupan. 20017. h.46

Curriculum menjelaskan bahwa terdapat 3 tahap pembelajaran bermain *cooking class* yaitu :

1) Persiapan

Tahap pertama yang dilakukan yaitu guru menjelaskan kegiatan bermain *cooking class* yang akan dilakukan, misalnya membuat kue nastar dan menghias roti tawar. Guru dan anak mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan untuk melakukan *cooking class*. Anak menggali informasi tentang kegunaan dari setiap alat dan bahan. Informasi tersebut dapat diperoleh dari buku maupun guru secara langsung menerangkan kepada anak tentang kegunaan dari masing-masing alat dan bahan makanan yang akan digunakan.

2) Pelaksanaan

Tahap selanjutnya yaitu inti dari *cooking class*. Pada pelaksanaan terlebih dahulu guru menjelaskan dan memberi contoh teknik mengolah bahan makanan. Terdapat dua teknik bermain fun cooking dalam penelitian ini yaitu:

a) *Cooking class* dengan teknik membentuk adonan bola-bola coklat

Dengan teknik membentuk adonan Guru telah menyiapkan adonan yang akan dibentuk oleh anak. Setelah itu guru memberi contoh cara membentuk dengan adonan yaitu meremas-remas adonan agar mudah dibentuk, mengambil adonan sesuai dengan kebutuhan bentuk yang akan dibuat, dan kemudian membentuk adonan sesuai gagasan. Setelah anak paham dengan teknik yang dilakukan, guru

memberikan waktu kepada anak untuk berpikir tentang apa yang akan mereka buat. Anak membentuk adonan sesuai gagasan dan imajinasi anak. Setelah adonan selesai di bentuk, guru dan anak melakukan proses pematangan adonan dengan cara dikukus ataupun di oven. Kegiatan yang memerlukan proses penggorengan misalnya bermain membentuk adonan kripik bayam, sedangkan kegiatan dengan pematangan pengovenan misalnya membentuk adonan kue nastar, kue kacang, roti panggang dan lain sebagainya.

b) *Cooking class* dengan teknik menghias roti tawar

Teknik *cooking class* ini tidak memerlukan proses pematangan bahan makanan karena bahan yang digunakan sudah matang. Kegiatan menghias roti tawar misalnya *sandwich*, menghias dengan coklat, dan menghias dengan *butter cream*. Teknik yang perlu di jelaskan oleh guru dalam kegiatan ini yaitu cara memegang plastik sprut yang berisi adonan supaya anak dapat menggambar atau menghias roti tawar dengan baik. Setelah anak paham cara menghias roti, guru memberikan waktu kepada anak untuk berfikir dan menemukan ide, kemudian anak mulai bereksplorasi mengekspresikan gagasannya dengan menggambar diatas roti tawar. Untuk kegiatan membuat *sandwich*, guru menjelaskan salah satu cara urutan membuat *sandwich*, anak di perbolehkan mengurutkan bahan makanan sesuai dengan gagasannya kemudian dihias menggunakan saus tomat yang di gambar di atas roti.

c) *Cooking class* membuat sup jagung

Diamana anak anak diperkenalkan dengan bahan yang akan digunakan diantaranya, jagung, kentang, wortel, buncis, daun bawang, seledri. Disini anak diarahkan bagaimana cara membuatnya. Peratama pipilin jagung dari batang jagung, kupas kentang, wortel. Siapkan panci yang berisi air tunggu beberapa menit, setelah mendidih masukan bumbu yang telah disediakan, kemudian masukan wortel, buncis, jagung dan lain-lain, tunggu sampai matang.

d) *Cooking class* membuat sayur bayam

Diamana anak anak diperkenalkan dengan bahan yang akan digunakan diantaranya, bayam, bawang merah, bawang putih. Disini anak diarahkan bagaimana cara membuatnya. Pertama memotong bayam, kupas bawang merah dan bawang putih dari kulitnya dan di iris, Cara membuatnya siapkan panci berisikan air, masak sampai mendidih, kemudian cemplungkan bawang merah dan bawang putih masukan bayam yang telah di potong dan dicuci, tunggu bayam sampai matang.

e) *Cooking class* membuat ice cream

Diamana anak anak diperkenalkan dengan bahan yang akan digunakan diantaranya, susu indomilk, es batu. Disini anak diarahkan bagai mana cara membuatnya. Peratama tuang susu kedalam plastik, lalu di ikat jangan sampai tumpah, kemudian siapkan es batu untuk proses pengerasan, caranya yaitu masukan es batu kedalam kantong

kresek, lalu masukan susu yang telah di iket kencang ke dalam kantong kresek yang telah di beri es batu, iket kresek kemudian kocok sampai menjadi es cream.

3) Penyelesaian

Pada tahap ini anak dipersilakan untuk menyajikan *cooking class*. Setelah kegiatan selesai anak melakukan *cleaning up* atau membersihkan ruangan yang digunakan untuk *cooking class*. Kemudian guru mempersilakan kepada anak untuk menceritakan proses dan hasil yang telah dilakukan saat *cooking class*.²⁹

C. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan hasil penelitian relevan yang dilakukan oleh :

1. Penelitian Iis Wulandari, dengan judul pengenalan makanan gizi seimbang melalui multimedia di TK Sekar Melati, dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK), dengan hasil penelitian bahwa melalui multimedia dapat mengenalkan makanan gizi seimbang pada anak.³⁰
2. Penelitian saijah, Sri Lestari dan Abas Yusuf, dengan judul meningkatkan pemahaman gizi melalui kegiatan makan bersama pada anak usia 5-6 tahun di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Menukung

²⁹ Dina Setyawari, "Upaya Mengembangkan Kreativitas Anak Melalui Fun Cooking Di Kelompok B Tk Puspitasari, Pengasih, Kulon Progo". (Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Jurusan Pendidikan Pra Sekolah Dan Sekolah Dasar)

³⁰ Iis Wulandari, *pengenalan makanan gizi seimbang melalui multimedia di TK Sekar Melati*, universitas tanjungpura Pontianak 2014, h. 1.

Kabupaten Melawi, dengan hasil penelitian bahwa anak dikategorikan berkembang “baik”.³¹

3. Penelitian Dewi Nurchayati dan Ratna Wahyu Pusari, dengan judul upaya meningkatkan pengetahuan makanan sehat melalui penerapan sentra cooking pada kelompok bermain B Di PAUD Baitusshibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang tahun ajaran 2014/2015, hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan sentra cooking dapat meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat pada anak usia dini yaitu adanya peningkatan dalam ketercapaian indikator kinerja pada siklus II mencapai 80%. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan “penerapan sentra cooking dapat meningkatkan pengetahuan makanan sehat pada anak KB B PAUD Baitusshibyaan Kecamatan Bergas tahun ajaran 2014/2015.”³²

Berdasarkan paparan hasil penelitian diatas, dapat peneliti simpulkan bahwa meningkatkan minat anak dapat dilakukan dengan cara memberikan pengetahuan tentang makanan sehat yaitu makanan yang mengandung nilai yang bergizi melalui *cooking class*. Sebagian besar anak Tk Budi Luhur kurang tertarik untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, mereka lebih suka jajan sembarangan sehingga anak cenderung membeli makanan jajanan sembarangan yang kurang terjaga

³¹ Saijah, Sri Lestari, dan Abas Yusuf, *meningkatkan pemahaman gizi melalui kegiatan makan bersama pada anak usia 5-6 tahun di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Menukung Kabupaten Melawi*, universitas UNTAN Pontianak 2016, h. 1.

³² Dewi Nurchayati dan Ratna Wahyu Pusari, *upaya meningkatkan pengetahuan makanan sehat melalui penerapan sentra cooking pada kelompok bermain B Di PAUD Baitusshibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang tahun ajaran 2014/2015*, h.1.

kesehatannya dari makanan yang dibeli dan dikonsumsi oleh anak-anak tersebut. Dikarenakan mereka lebih tertarik pada kemasan luar yang bagus dengan rasa yang sangat enak dan sangat manis, dengan warna-warna makanan yang sangat mencolok. Padahal bahan makanan yang dikonsumsi mengandung bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh anak. Maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Meningkatkan minat anak dalam makanan bergizi melalui *cooking class* anak usia 5-6 tahun di Tk Budi Luhur Kabupaten Lampung Timur

D. Kerangka Berfikir

Pemahaman tentang minat anak dalam makanan bergizi pada dalam menanamkan kebiasaan makan sehat akan berimplikasi pada terbentuknya pola makan sehat pada anak. Peran pendidik sangat penting untuk menentukan apa yang akan dimakan anak. Pemahaman dasar yang penting diketahui oleh seorang pendidik adalah tujuan pemberian makanan yang sesungguhnya. Selain pemahaman tentang asupan gizi yang baik untuk anak, seorang pendidik juga harus memiliki pemahaman dan keterampilan dalam menyikapi masalah anak yang lebih menyukai jajanan sembarangan di bandingkan bekal makanan yang dibawa orangtuanya, oleh karena itu peneliti ingin membiasakan anak untuk lebih menyukai makanan sehat melalui kegiatan *cooking class* anak akan mengetahui antara lain: perencanaan menu makanan, pengelolaan makanan, dan penyajian makanan. Oleh karena itu pendidik sangat memerlukan

pengetahuan tentang nutrisi dan kesehatan yang sangat dibutuhkan untuk membangun pola makan sehat pada anak.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti di Tk Budi Luhur Kabupaten Lampung Timur masih ditemukan sebagai permasalahan dimana anak lebih suka atau lebih tertarik pada jajanan (snack) yang mengandung bahan pengawet dan msg.

Berdasarkan permasalahan di atas minat anak dalam makanan bergizi perlu ditingkatkan untuk anak usia dini, melalui *cooking class* anak lebih memahami apa saja makanan yang baik untuk dikonsumsi anak. Peneliti mengadakan kegiatan *cooking class*, melalui kegiatan *cooking class* membuat makanan kreasi, tentunya pendidik dan anak akan dilibatkan dalam pembuatan makanan kreasi, disitulah anak akan merasa senang dan mulai menyukai kegiatan *cooking class*.

Berdasarkan paparan diatas, maka kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

